



生活改善のための講話

わかわか塾

参加無料

いつまでも若々しく元気に生活を送ることを目指して、日常生活でできる“ちょっとした工夫”と一緒に学びませんか？

■日程

10月 5日(金) 13時30分～15時30分

演題 気になる体の変化

講師 宮坂千種さん(有限会社 あーと・ねっと)

10月12日(金) 13時30分～14時30分

演題 若さを保つ食生活

講師 有光加恵美(市健康介護支援課管理栄養士)

10月16日(火) 13時30分～14時30分

演題 楽しい老後

講師 尾立忠志さん(あさひ薬局薬剤師)

10月26日(金) 13時～14時

演題 運動は健康長寿のヒケツ

講師 健康運動指導士 前田 郁さん

■場所 プラザ八王子

■対象者 60歳以上で香美市在住の方

■定員 各講座とも20人(先着順)

■申込方法 9月10日(月)以降にお電話でお申し込みください。

■問い合わせ・申込先

香美市社会福祉協議会 ☎53-5800



問い合わせ・申込先
中央公民館 ☎53-2214
平日: 8時30分～17時15分

染物教室 ～鉄媒染づくりと絞り染～

10月12日(金) 13時30分～15時30分

■場 所 中央公民館2階料理実習室

■講 師 西峯久美さん(染色家)

■内 容 綿(50cm×50cm)の絞り染め。

■参加費 900円

■定 員 20人 ※参加者多数の場合は抽選

■受付期間 9月18日(火)～10月1日(月)

マタニティママの集い

みんなで楽しく学んで、妊娠ライフを安心して過ごしましょう。

日 程 10月18日(木) 妊娠中の注意点ほか

10月30日(火) 出産準備やお産

11月15日(木) 妊娠中の栄養と離乳食

※時間はいずれも10時～11時

場 所 子育てセンターなかよし(なかよし保育園内)

対象者 香美市在住の妊婦

締切日 10月16日(火) 申し込みはお電話で。

問い合わせ・申込先

子育てセンターなかよし ☎53-1008

子育てセンターびらふ ☎59-3121

介護予防講座

未来のはてなを学ぼう

参加無料

何歳になっても自分らしくいきいきと暮らしていくために、“上手に老いる”ということと一緒に考えてみませんか？自分のため、家族のために、老後への備えや健康管理などについて一緒に学びましょう。

日 程	時 間	演 題	講 師
11月 2日(金)	香北 10:00～11:30 山田 13:30～15:00	相続と遺言について	金融広報アドバイザー 浦田健治さん
11月 8日(木)	香北 10:00～11:30 山田 13:30～15:00	アロハから学んだこと・学ぶこと	フラダンス講師 ルアナ中川さん
11月15日(木)	香北 10:00～11:30 山田 13:30～15:00	高齢期を健やかに過ごすための食生活 (実践のコツとあふれる情報に惑わされない知恵)	高知県栄養士会 細川公子さん
11月23日(金)	山田 13:30～15:00	長生きも芸のうち	落語家 森乃福郎さん
11月25日(日)	山田 13:30～15:00	住み慣れた地域で健やかに暮らすー地域におけるリハビリテーションの実際と寝たきりにならない・しない・させないコツー	みなみの風診療所院長 今井稔也さん

◆場 所 山田会場 プラザ八王子 香北会場 保健福祉センター香北

◆対 象 者 50歳～70歳前後の香美市在住の方で、原則5講座を全て受講できる方。

◆定 員 午前の部(香北会場)・午後の部(山田会場) 各部50人(先着順)

◆申込方法: 9月20日(木)以降に、電話でお申し込みください。

◆問い合わせ・申込先: 香美市社会福祉協議会 本所 ☎53-5800

9月10日～16日

自殺予防週間

～一人で抱え込まずに、悩みを相談しましょう～

全国の自殺者数は毎年3万人を超えています。多くの方が尊い命を失い、その何倍もの遺族が悲しみ、苦しんでいます。

自殺の原因は、健康・経済・生活・家庭の問題などでさまざまです。

自殺者の多くは、自分では対処できない悩みを抱え、うつ状態におちいり、正常な判断ができていない場合が多いといわれています。

Check! こんな症状出てませんか？

該当箇所の□にチェック☑をしましょう。

□毎日の生活に充実感がない

□これまで楽しんでやれていたことが、
楽しめなくなった□以前は楽にできていたことが、おっくう
に感じられる

□自分が役に立つ人間だとは思えない

□わけもなく疲れたような感じがする

2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上続き、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性があります。不眠もうつ病の症状の一つです。早めに相談・受診する必要があります。

相談先

健康介護支援課 保健支援班
☎52-9282

県中央東福祉保健所
☎53-3171

県立精神保健福祉センター
☎088-821-4966

自殺予防情報センター
☎088-821-4506

心のテレ相談
☎088-823-0600(13時～15時、月～金、祝日・年末年始除く)

高知いのちの電話
☎088-824-6300(9時～21時、年末年始除く)

全国一斉「高齢者・障害者の
人権あんしん相談」強化週間

高齢者・障害者のための
成年後見相談会

全国一斉司法書士法律相談

高知地方法律局と高知県
人権擁護委員連合会では、
高齢者・障害者の人権問題
の解消に向け、電話相談の
強化週間を実施します。こ
の機会にご相談ください。

※相談無料・秘密厳守

【実施期間】9月10日(月)～16日(日)

【相談時間】8時30分～19時(土・日は10時～17時)

【問い合わせ・相談先】

高知地方法律局人権擁護課
☎088-822-3503

高齢者・障害者のための
成年後見について、面談ま
たは電話による相談会を開
催します。

※相談無料・秘密厳守

【日時】9月30日(日) 10時～15時

【場所】高知県司法書士会館(高知市越前町2-6-25)

【電話相談専門ダイヤル】☎088-823-3010

【問い合わせ・予約先】

高知県司法書士会
☎088-825-3143

【日時】10月2日(火) 10時～12時、13時～15時

【場所】南国市役所

※相談無料・秘密厳守

【問い合わせ先】

高知県司法書士会
☎088-825-3131

講座

睡眠と健康(講演会)

睡眠は人生の約3分の1を占めます。眠ることは身体と心の疲れを取るだけで

12時30分～15時まで受付
13時～17時まで相談

【場所】高知共済会館3階
(高知市本町5丁目3-20)

【問い合わせ先】

高知地方・家庭裁判所事務
局総務課庶務係
☎088-822-0576

【日時】9月26日(水) 13時30分～15時30分

【場所】保健福祉センター1
香北 2階大ホール

【対象者】市内在住の方

【講師】川田誠一さん(鏡
川病院睡眠医療センター長)

【定員】150人

【受付期間】9月3日
(月)～9月18日(火)【問い合わせ・申込先】健
康介護支援課 保健支援班
☎52-9282